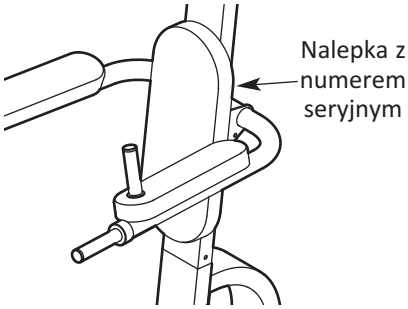
WEIDER® PT 800 PRO

Model nr WEEVBE1495.1

Nr seryjny _____

Napisać numer seryjny w linijce powyżej dla późniejszej identyfikacji pliku.



PYTANIA?

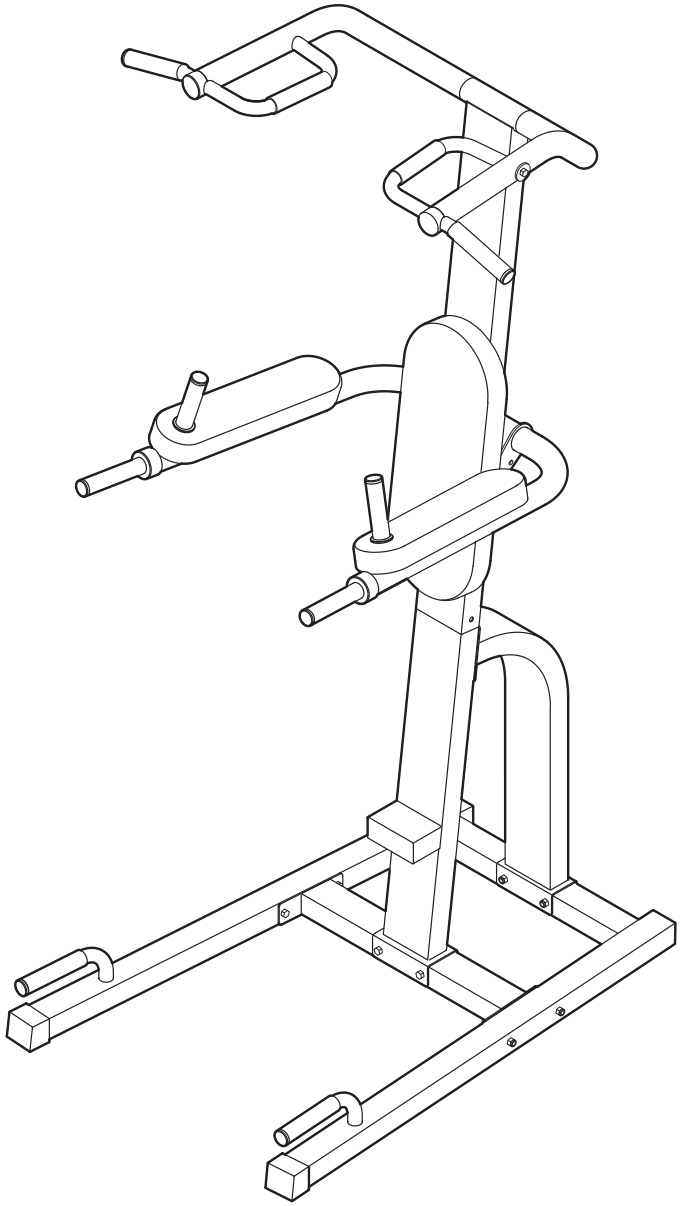
Jeśli masz wątpliwości lub jeśli pewnych elementów produktu brakuje bądź są uszkodzone, należy skontaktować się z placówką, w której produkt został zakupiony.

Odwiedź naszą stronę: www.iconsupport.eu

⚠ UWAGA

Przeczytaj wszystkie środki ostrożności i instrukcje obsługi przed korzystaniem z tego sprzętu. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do przyszł-ego użytku.

PODRĘCZNIK UŻYTKOWNIKA



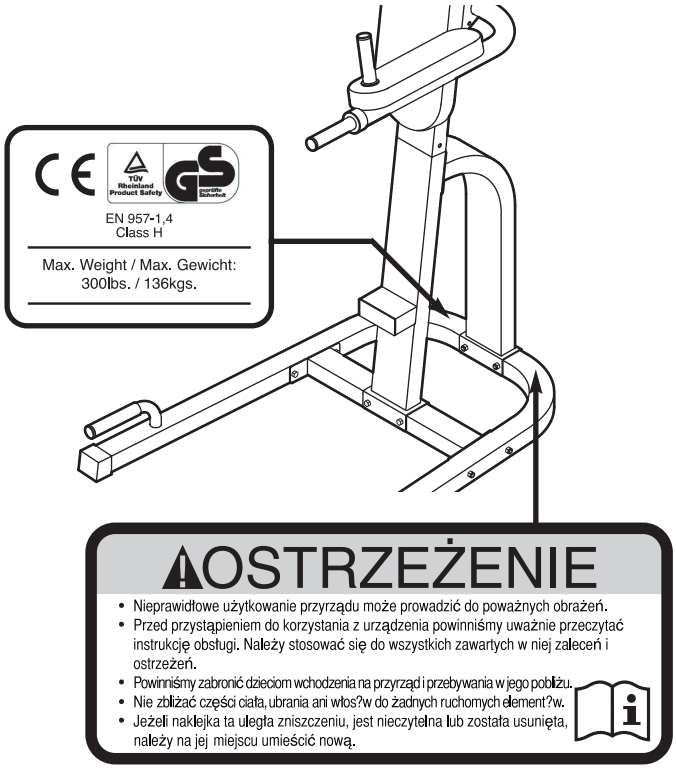
www.iconeurope.com

SPIS TREŚCI

ROZMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH 2
WAŻNE OSTRZEŻENIA 3
PRZED ROZPOCZĘCIEM 4
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI 5
MONTAŻ 6
REGULACJA 11
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ 12
LISTA CZĘŚCI 14
RYSUNEK ZŁOŻENIOWY 15
ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH . . . . . Tylna okładka

ROZMIESZCZENIE NALEPEK OSTRZEGAWCZYCH

Pokazane tutaj naklejki ostrzegawcze zostały umieszczone we wskazanych miejscach. **Jeśli naklejki brak lub jest nieczytelna, proszę zadzwonić pod numer telefonu podany na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika i poprosić o darmową naklejkę zamienną. Umieścić naklejkę w pokazanym miejscu.** Uwaga: Naklejki mogą być pokazane w zmienionej skali.


EN 957-1,4
Class H
Max. Weight / Max. Gewicht:
300lbs. / 136kgs.
OSTRZEŻENIE
• Nieprawidłowe użytkowanie przyrządu może prowadzić do poważnych obrażeń.
• Przed przystąpieniem do korzystania z urządzenia powinniśmy uważnie przeczytać instrukcję obsługi. Należy stosować się do wszystkich zawartych w niej zaleceń i ostrzeżeń.
• Powinniśmy zabronić dzieciom wchodzenia na przyrząd i przebywania w jego pobliżu.
• Nie zbliżać części ciała, ubrania ani włos?w do żadnych ruchomych element?w.
• Jeżeli naklejka ta uległa zniszczeniu, jest nieczytelna lub została usunięta, należy na jej miejscu umieścić nową.

WEIDER jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy ICON IP, Inc.

WAŻNE OSTRZEŻENIA

⚠ OSTRZEŻENIE: Aby zminimalizować ryzyko poważnych obrażeń, przeczytaj wszystkie ostrzeżenia i instrukcje zawarte w niniejszym podręczniku i wszystkie ostrzeżenia na Twoim atlasie treningowym. ICON nie przyjmuje odpowiedzialności za obrażenia cielesne ani za zniszczone mienie spowodowane przez używanie tego produktu.

1. **Przeczytaj wszystkie ostrzeżenia i instrukcje zawarte w niniejszym podręczniku i na Twoim atlasie treningowym przed rozpoczęciem korzystania z niego. Korzystaj z atlasu treningowego wyłącznie w sposób opisany w niniejszym podręczniku.**

2. **Użytkownik jest odpowiedzialny za zapewnienie, aby wszyscy użytkownicy atlasu treningowego byli w ten sam sposób poinformowani o wszystkich środkach ostrożności.**

3. **Atlas treningowy przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego. Nie korzystaj z atlasu treningowego w żadnym miejscu o przeznaczeniu komercyjnym, do wynajmu czy tez w instytucji.**

4. **Przechowuj atlas treningowy we wnętrzu, z dala od wilgoci i kurzu. Umieść atlas treningowy na równej powierzchni, na macie w celu ochrony podłogi lub dywanu. Upewnij się, że wokół atlasu treningowego jest dostatecznie dużo miejsca, by montować, demontować i używać go.**

5. **Dzieci do lat 12 oraz zwierzęta domowe zawsze powinny być utrzymywane z dala od atlasu treningowego.**

6. **Upewnij się, że wszystkie części są odpowiednio dokręcone za każdym razem, gdy atlas treningowy jest używany. Wymieniaj wszelkie zużyte części natychmiast.**

7. **Zawsze miej na sobie obuwie sportowe w celu ochrony stóp podczas ćwiczeń.**

8. **Atlas treningowy jest stworzony w celu utrzymania użytkownika o maksymalnej wadze 136 kg.**

9. **Atlas treningowy nie jest stworzony w celu użytkowania z ciężarkami. Nie korzystaj z ciężarków ani innych elementów do ćwiczeń wytrzymałościowych w połączeniu z atlasem treningowym.**

10. **Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń odczuwasz ból lub zawroty głowy, natychmiast zaprzestań ćwiczeń i rozpocznij ćwiczenia rozluźniające.**

PRZED ROZPOCZĘCIEM

Dziękujemy, że wybrałeś uniwersalny atlas treningowy WEIDER® PRO PT 800. Atlas treningowy jest stworzony, by pomóc Ci rozwijać główne grupy mięśni górnej połowy ciała. Czy masz na celu kształtną figurę, znaczne zwiększenie rozmiaru mięśni i sile, czy też zdrowszy układ krążenia, atlas treningowy pomoże Ci osiągnąć pożądane przez Ciebie rezultaty.

Dla własnej korzyści, przeczytaj uważnie niniejszy podręcznik przed rozpoczęciem korzystania z ławkę**.** Jeśli będziesz mieć pytania po przeczytaniu niniejszego podręcznika, prosimy o spojrzenie na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, zanotuj numer modelu produktu oraz numer seryjny przed skontaktowaniem się z nami. Numer modelu oraz miejsce naklejki z numerem seryjnym są pokazane na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika.

Przed dalszą lekturą prosimy o zapoznanie się z częściami oznakowanymi na poniższej ilustracji.

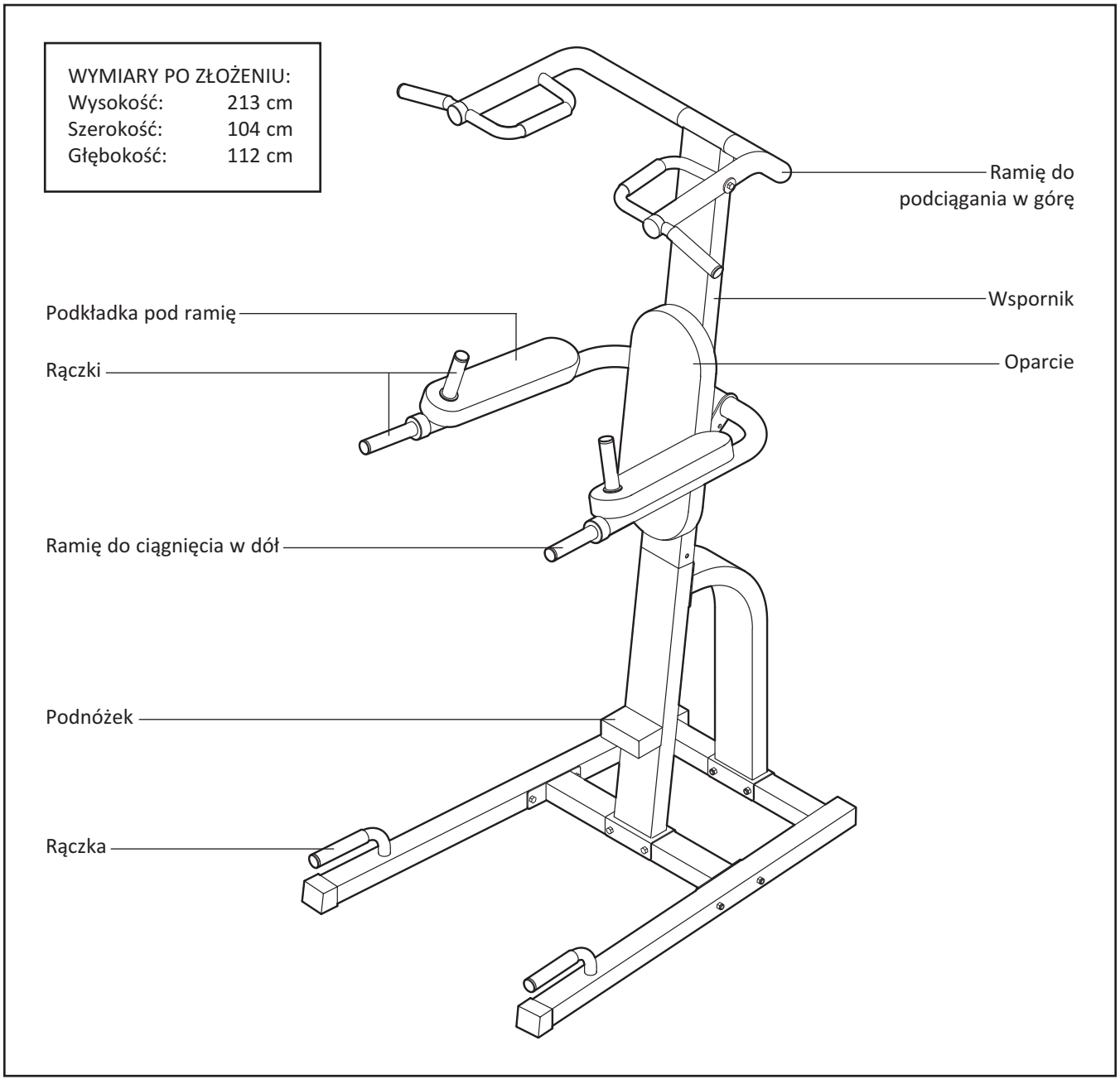
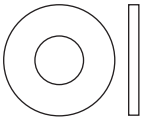


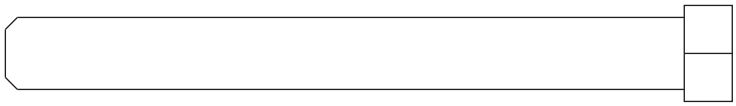
TABELA IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI

Prosimy kierować się poniższymi rysunkami w celu rozpoznania części użytych do montażu. Liczba w nawiasach poniżej każdego rysunku to kluczowy numer części z LISTA CZĘŚCI znajdującej się pod koniec niniejszego podręcznika. **Uwaga: Niektóre mniejsze części mogą być już zmontowane. Jeśli części nie ma w zestawie narzędzi, sprawdź, czy została ona już zmontowana.**

Śruba M10 x 215mm (22)

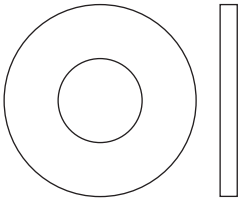
Śruba M10 x 95mm (27)



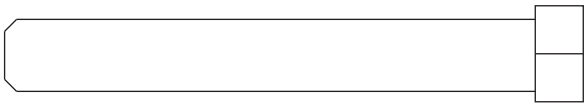


Podkładka M6 (15)

Śruba M10 x 90mm (19)

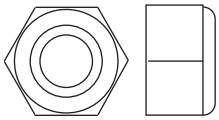


Wkręt M10 x 75mm (36)



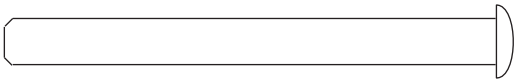
Podkładka M10 (30)

Wkręt M10 x 70mm (31)



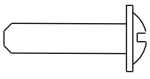
Przeciwnakrętka M10 (25)

Wkręt M10 x 65mm (29)



Wkręt M6 x 65mm (21)

Wkręt M10 x 30mm (20)



Wkręt samogwintujący M4 x 16mm (24)

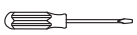
MONTAŻ

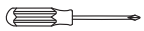
Aby ułatwić składanie, uważnie przeczytaj następujące informacje i instrukcje:

- Do montażu potrzebne są dwie osoby.
- Z powodu rozmiarów atlas treningowy powinien być montowany tam, gdzie będzie wykorzystywany. Należy upewnić się, że podczas montażu pozostawiono wystarczająco dużo miejsca wokół atlasu treningowego, by można było chodzić wokół niego.
- Umieść wszystkie części na wolnej przestrzeni i usuń materiały opakowania. Nie wyrzucaj opakowań do czasu całkowitego złożenia systemu.
- W celu identyfikacji małych części, należy skorzystać z TABELI IDENTYFIKUJĄCA CZĘŚCI na stronie 5.
- Następujące narzędzia (nie dołączone) mogą być niezbędne do złożenia systemu:

dwa klucze nastawne

jeden młotek gumowy

jeden standardowy śrubokręt 

jeden śrubokręt krzyżakowy 

Składanie może być łatwiejsze, jeśli masz zestaw nasadek, zestaw kluczy płasko-oczkowych lub oczkowych, albo zestaw kluczy z grzechotką.

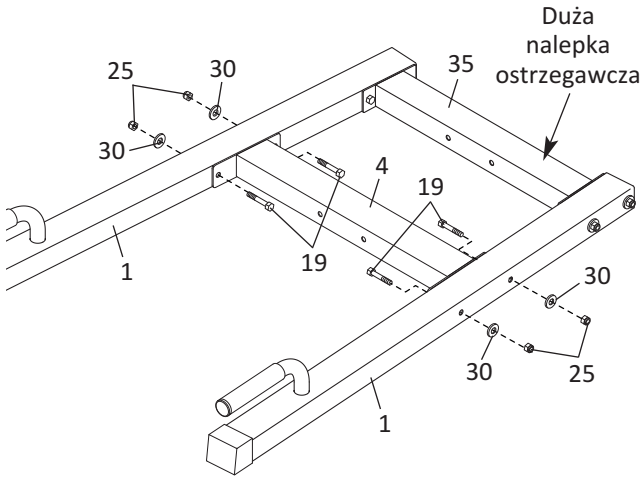
1. **Przed rozpoczęciem montażu upewnij sie, że zrozumiałeś informacje w ramce powyżej.**

Umieść dwie ramy podstawy (1), środkową podstawę (4) i tylną podstawę (35) jak pokazano. **Upewnij się, że duża nalepka ostrzegawcza na tylnej podstawie znajduje się w pokazanej pozycji.**

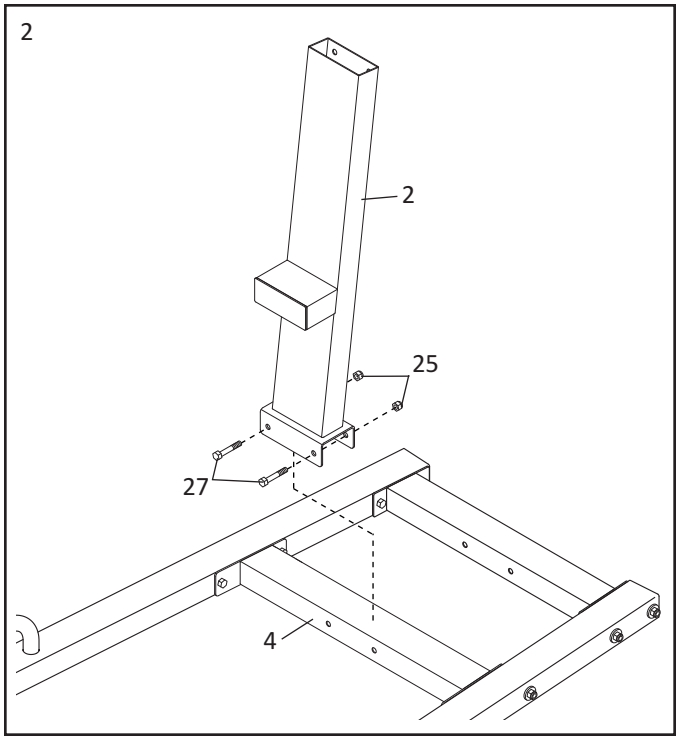
Przymocuj środkową podstawę (4) do dwóch ram podstawy (1) za pomocą czterech śrub M10 x 90mm (19), czterech podkładek M10 (30) i czterech przeciwnakrętek M10 (25). **Nie dokręcaj jeszcze przeciwnakrętek.**

Przymocuj tylną podstawę (35) do dwóch ram podstawy (1) w ten sam sposób.

1



2. Przymocuj podstawę wspornika (2) do środkowej podstawy (4) za pomocą dwóch śrub M10 x 95mm (27) i dwóch przeciwnakrętek M10 (25). **Nie dokręcaj jeszcze przeciwnakrętek.**

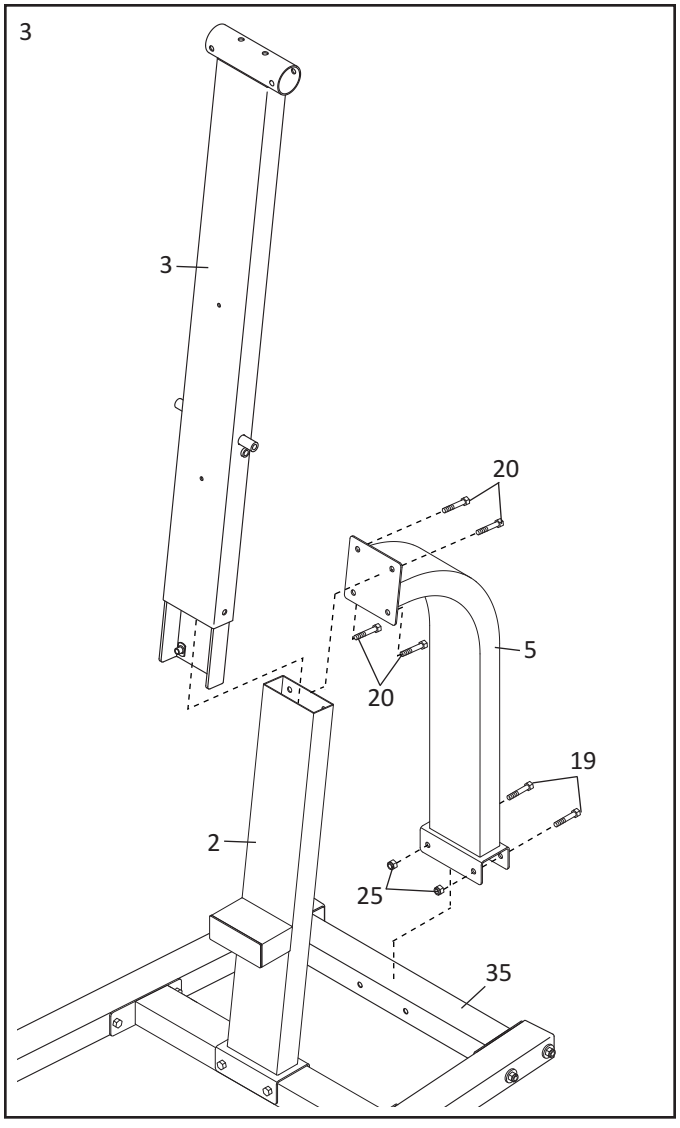


3. Przymocuj podporę (5) do tylnej podstawy (35) za pomocą dwóch śrub M10 x 90mm (19) oraz dwóch przeciwnakrętek M10 (25). **Nie dokręcaj jeszcze przeciwnakrętek.**

   Wciśnij wspornik (3) do podstawy wspornika (2).

   Przymocuj wspornik (3) i podporę (5) do podstawy wspornika (2) za pomocą czterech wkrętów M10 x 30mm (20).

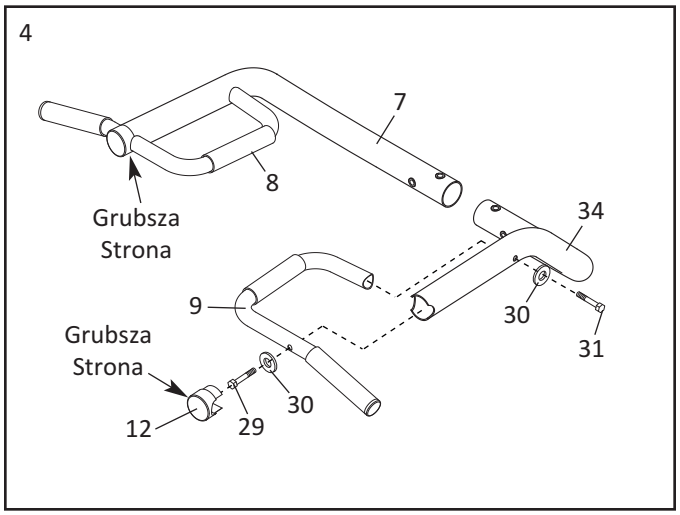
   Por. etapy 1–3. Dokręć przeciwnakrętki M10 (25).



4. Przymocuj lewą rączkę (9) do lewego ramienia do podciągania w górę (34) za pomocą wkrętu M10 x 65mm (29), wkrętu M10 x 70mm (31) i dwóch podkładek M10 (30).

   Wciśnij okrągłą zaślepkę wewnętrzną 50mm (12) do lewego ramienia do podciągania w górę (34). **Upewnij się, że grubsza strona zaślepki jest po stronie pokazanej na rysunku.**

   Przymocuj prawą rączkę (8) do prawego ramienia do podciągania w górę (7) w ten sam sposób.

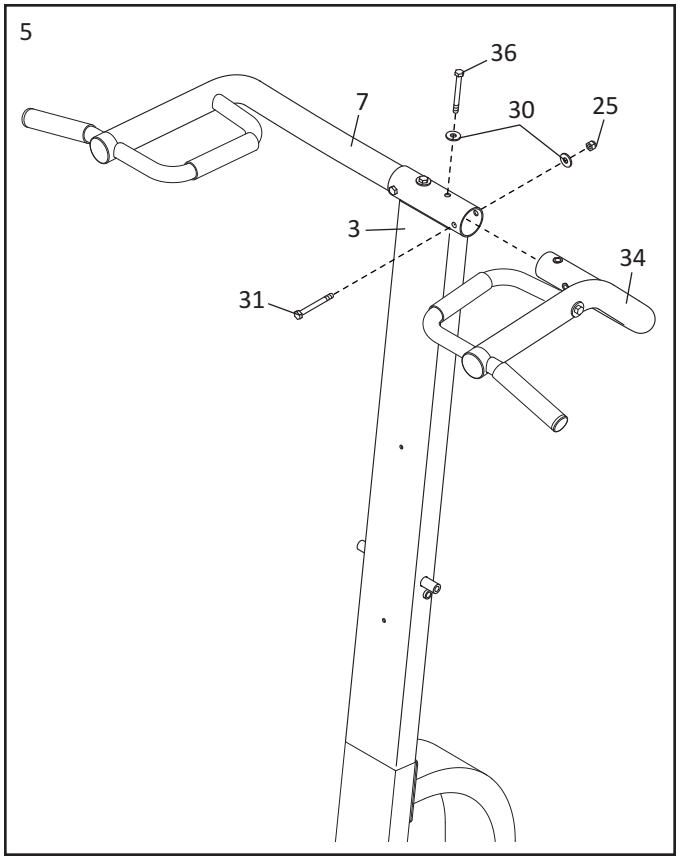


5. Wciśnij lewe ramię do podciągania w górę (34) do wspornika (3).

   Przymocuj lewe ramię do podciągania w górę (34) do wspornika (3) za pomocą wkrętu M10 x 75mm (36) i podkładki M10 (30). **Nie dokręcaj jeszcze wkrętu.**

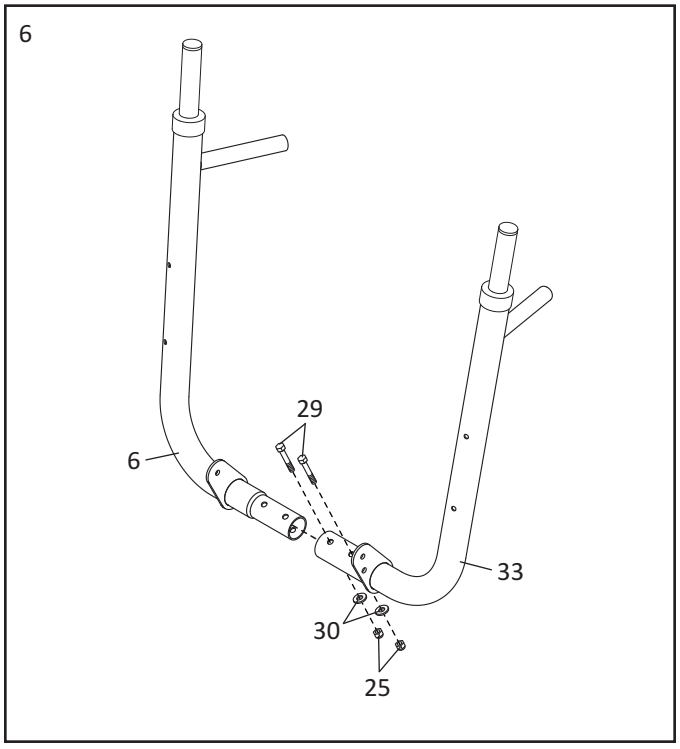
   Przymocuj lewe ramie do podciągania w górę (34) za pomocą wkrętu M10 x 70mm (31), podkładki M10 (30) i przeciwnakrętki M10 (25). **Następnie dokręć wkręt M10 x 75mm (36).**

   Przymocuj prawe ramię do podciągania w górę (7) do wspornika (3) w ten sam sposób.



6. Umieść prawe i lewe ramię do ciągnięcia w dół (6, 33) w sposób przedstawiony na rysunku. Włóż lewe ramię do ciągnięcia w dół w prawe ramię do ciągnięcia w dół.

   Przymocuj prawe i lewe ramię do ciągnięcia w dół (6, 33) za pomocą dwóch wkrętów M10 x 65mm (29), dwóch podkładek M10 (30) i dwóch przeciwnakrętek M10 (25).

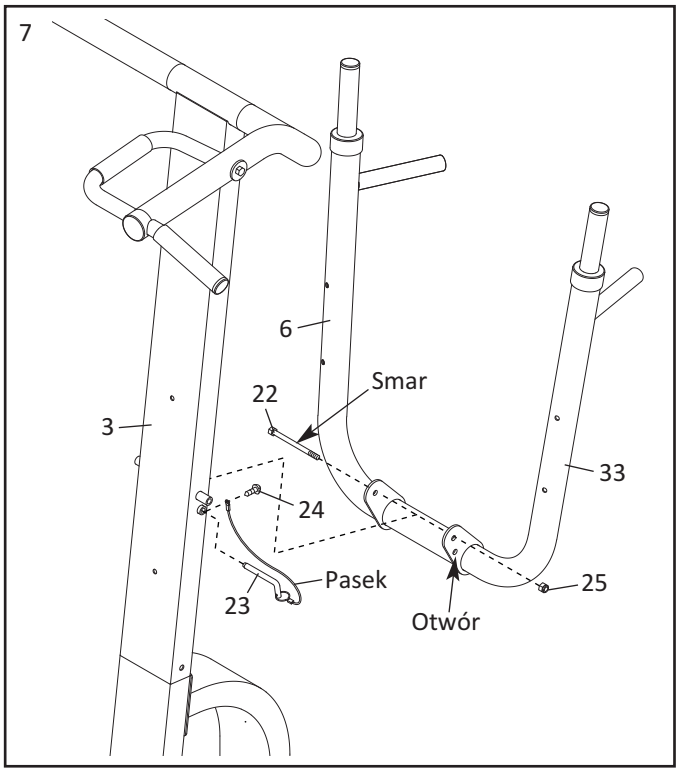


7. Nałóż nieco załączonego smaru na śrubę M10 x 215mm (22).

   Przymocuj prawe i lewe ramię do ciągnięcia w dół (6, 33) do wspornika (3) za pomocą śruby M10 x 215mm (22) i przeciwnakrętki M10 (25). **Nie dokręcaj nadmiernie przeciwnakrętki; ramiona do ciągnięcia w dół muszą łatwo się obracać.**

   Przymocuj pasek na przetyczce (23) do wspornika (3) za pomocą wkrętu samogwintującego M4 x 16mm (24).

   Włóż przetyczkę (23) do otworu w lewym ramieniu do ciągnięcia w dół (33) i do wspornika (3).

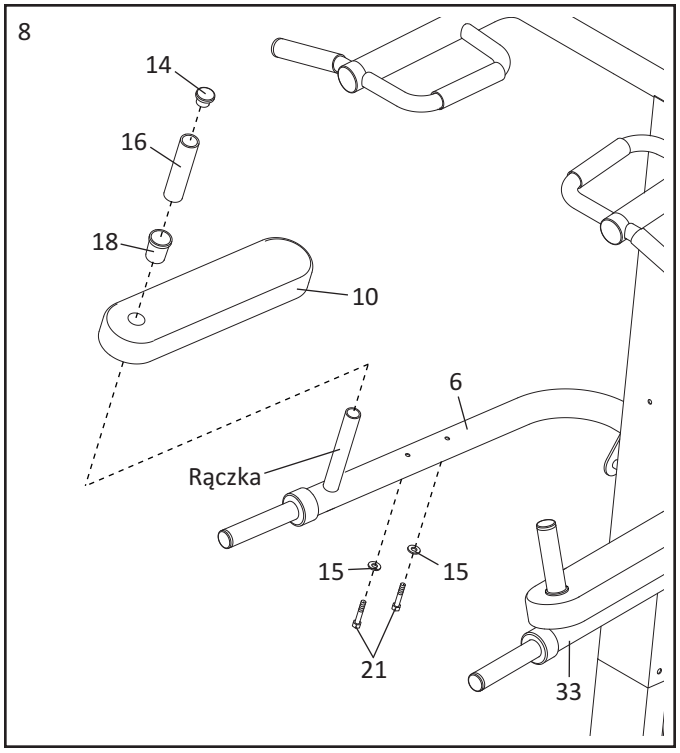


8. Przymocuj podkładkę pod ramię (10) do prawego ramienia do ciągnięcia w dół (6) za pomocą dwóch wkrętów M6 x 65mm (21) i dwóch podkładek M6 (15).

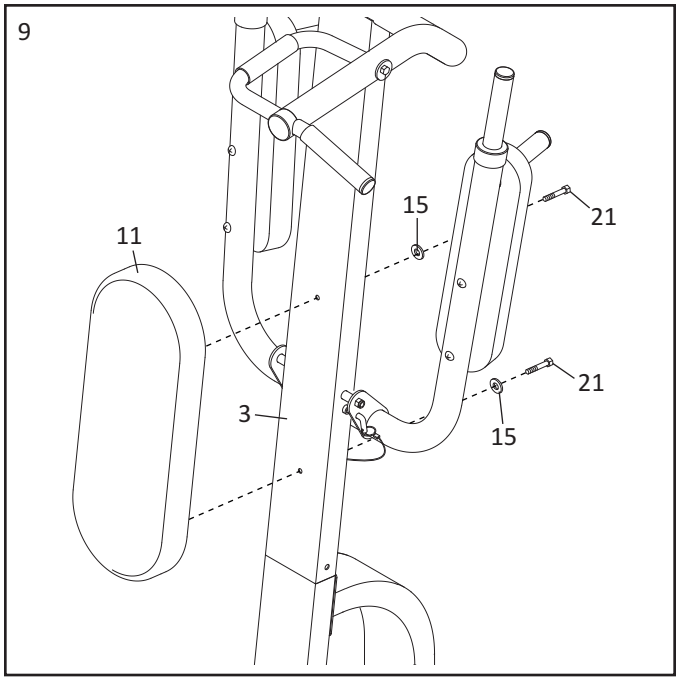
   Zmocz krótki uchwyt z gąbki (16) i wskazaną rączkę na prawym ramieniu do ciągnięcia w dół (6) za pomocą wody z mydłem.

   Wciśnij tuleję (18), krótki uchwyt z gąbki (16) i okrągłą zaślepkę wewnętrzną 28mm (14) na rączkę prawego ramienia do ciągnięcia w dół (6).

   Powtórz te czynności dla lewego ramienia do ciągnięcia w dół (33).



9. Przymocuj oparcie (11) do wspornika (3) za pomocą dwóch wkrętów M6 x 65mm (21) i dwóch podkładek M6 (15).



10. **Upewnij się, że wszystkie części są odpowiednio mocno dokręcone przed rozpoczęciem użytkowania atlasu treningowego.**

REGULACJA

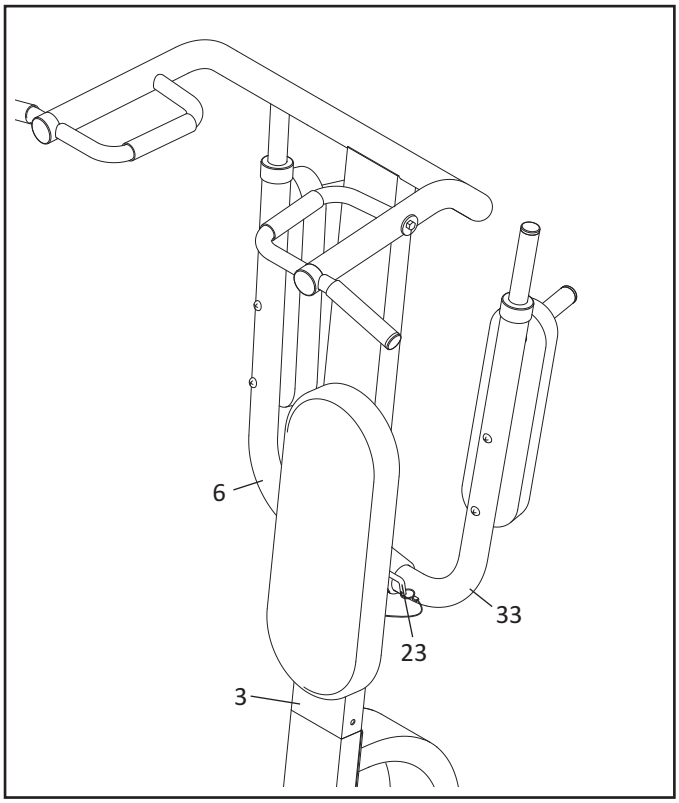
Niniejszy rozdział wyjaśnia, jak regulować atlas treningowy. Por. WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ na s. 12 w celu uzyskania ważnych informacji na temat uzyskania jak największych korzyści z Twojego programu ćwiczeń. Aby odnaleźć prawidłowy sposób wykonywania wszystkich ćwiczeń, prosimy zajrzeć do załączonego przewodnika po ćwiczeniach.

Upewnij się, że wszystkie części są odpowiednio dokręcone za każdym razem, gdy atlas treningowy jest używany. Wymieniaj wszelkie zużyte części natychmiast. Atlas treningowy można czyścic za pomocą wilgotnej szmatki i łagodnego, nie drapiącego środka czyszczącego. Nigdy nie posługuj się rozpuszczalnikami.

REGULACJA RAMION DO CIĄGNIĘCIA W DÓŁ.

W celu regulacji prawego i lewego ramienia do ciągnięcia w dół (6, 33) bardziej w dół lub w górę, wyjmij przetyczkę (23). Przemieść prawe i lewe ramię do ciągnięcia w dół do nowej pozycji i ponownie włóż przetyczkę do lewego ramienia do ciągnięcia w dół.

Uwaga: Przetyczka (23) musi być włożona do lewego ramienia do ciągnięcia w dół (33) i wspornika (3) gdy lewe ramię do ciągnięcia w dół jest w górze, jak pokazano na rysunku. Przetyczka będzie znajdowała się z tyłu za wspornikiem, gdy lewe ramię do ciągnięcia w dół będzie w dole.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

cztery RODZAJE ĆWICZEŃ SIŁOWYCH

Uwaga: „powtórzenie" to jeden pełen cykl ćwiczenia, na przykład jeden „brzuszek". „Seria" to seria powtórzeń.

Przyrost mięśni – podczas ćwiczeń mięśnie powinny wykonywać maksymalny wysiłek i należy stopniowo zwiększać intensywność ćwiczeń. Dostosowuj poziom intensywności poszczególnych ćwiczeń na dwa sposoby:

- poprzez zmianę oporu wykorzystywanych ciężarków.
- poprzez zmianę liczby powtórzeń lub serii wykonywanych ćwiczeń.

Sam oceniaj, jak najlepiej dobrać liczbę ciężarków odpowiednią dla siebie. Zacznij od 3 serii 8 powtórzeń dla każdego wykonywanego ćwiczenia. Odpoczywaj przez 3 minuty po każdej serii. Gdy będziesz w stanie wykonać 3 serie 12 powtórzeń bez trudu, zwiększ liczbę ciężarków.

Rzeźbienie ciała – możesz rzeźbić mięśnie dzięki ćwiczeniu z umiarkowanym wykorzystaniem ich możliwości. Wybierz niewielka liczbę ciężarków i zwiększaj liczbę powtórzeń w każdej serii. Wykonuj tyle serii 15 do 20 powtórzeń, ile możesz, bez odczuwania dyskomfortu. Odpoczywaj przez 1 minutę po każdej serii. Pracuj nad mięśniami, wykonując więcej zestawów, a nie korzystając z wielu ciężarków na raz.

Utrata wagi – wybierz małą liczbę ciężarków i zwiększaj liczbę powtórzeń w każdej serii. Ćwicz przez 20 do 30 minut, wypoczywając przez maksymalnie 30 sekund pomiędzy seriami.

Trening przekrojowy – połącz ćwiczenia siłowe i aerobowe w następującym programie:

- Planuj ćwiczenia siłowe na poniedziałki, środy i piątki.
- 20 do 30 minut ćwiczeń aerobowych we wtorki i czwartki.
- Jeden pełny dzień odpoczynku w każdym tygodniu, by dać organizmowi czas na regenerację.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

Zapoznaj się ze sprzętem i naucz się właściwego sposobu wykonywania każdego z ćwiczeń. Określ sam odpowiedni czas trwania każdego zestawu ćwiczeń oraz liczbę powtórzeń i serii do wykonania. Dokonuj postępów we własnym tempie i wsłuchuj się w sygnały od organizmu. Po każdym programie ćwiczeń powinien następować co najmniej jeden dzień wypoczynku.

Rozgrzewka – zacznij od 5 do 10 minut rozciągania i niezbyt intensywnych ćwiczeń. Rozgrzewka podwyższa ciepłotę ciała, tętno oraz przyspiesza krążenie przygotowując organizm do ćwiczeń.

Ćwiczenie – każdy program ćwiczeń powinien zawierać 6 do 10 różnych ćwiczeń. Wybieraj ćwiczenia na każdą większą grupę mięśni, koncentrując się na grupach, które chcesz rozwinąć. Aby zrównoważyć programy ćwiczeń i uczynić je różnorodnymi, zmieniaj ćwiczenia z programu na program.

Rozluźnienie – zakończ 5 do 10 minutami ćwiczeń rozciągających. Rozciąganie zwiększa elastyczność mięśni i pomaga zapobiegać problemom spowodowanym przez ćwiczenia.

Forma ćwiczeń

Należy przejść przez pełen zakres ruchu dla każdego ćwiczenia oraz poruszać jedynie właściwe części ciała. Powtórzenia w każdej serii powinny być wykonywane płynnie i bez przerw. Ruch dźwigania za każdym powtórzeniem powinien trwać około polowy czasu ruchu powrotnego. Wydychaj powietrze dźwigając podczas każdego powtórzenia, i wdychaj, opuszczając ciężarek. Nigdy nie wstrzymuj oddechu.

Odpoczywaj przez krótki okres czasu po każdej serii:

- Przyrost mięśni – odpoczywaj przez trzy minuty po każdej serii.
- Rzeźbienie ciała – odpoczywaj przez minutę po każdej serii.
- Utrata wagi – odpoczywaj przez 30 sekund po każdej serii.

UTRZYMANIE MOTYWACJI

Dla celów motywacyjnych odnotowuj przebieg każdego programu ćwiczeń. Zapisuj datę, wykonane ćwiczenia, liczbę użytych ciężarków oraz liczbę wykonanych serii i powtórzeń. Odnotowuj swoja wagę i najważniejsze wymiary ciała raz w miesiącu. Aby osiągać dobre wyniki, uczyń gimnastykę regularną i przyjemną częścią swojego życia.

UWAGI

LISTA CZĘŚCI—Nr modelu WEEVBE1495.1

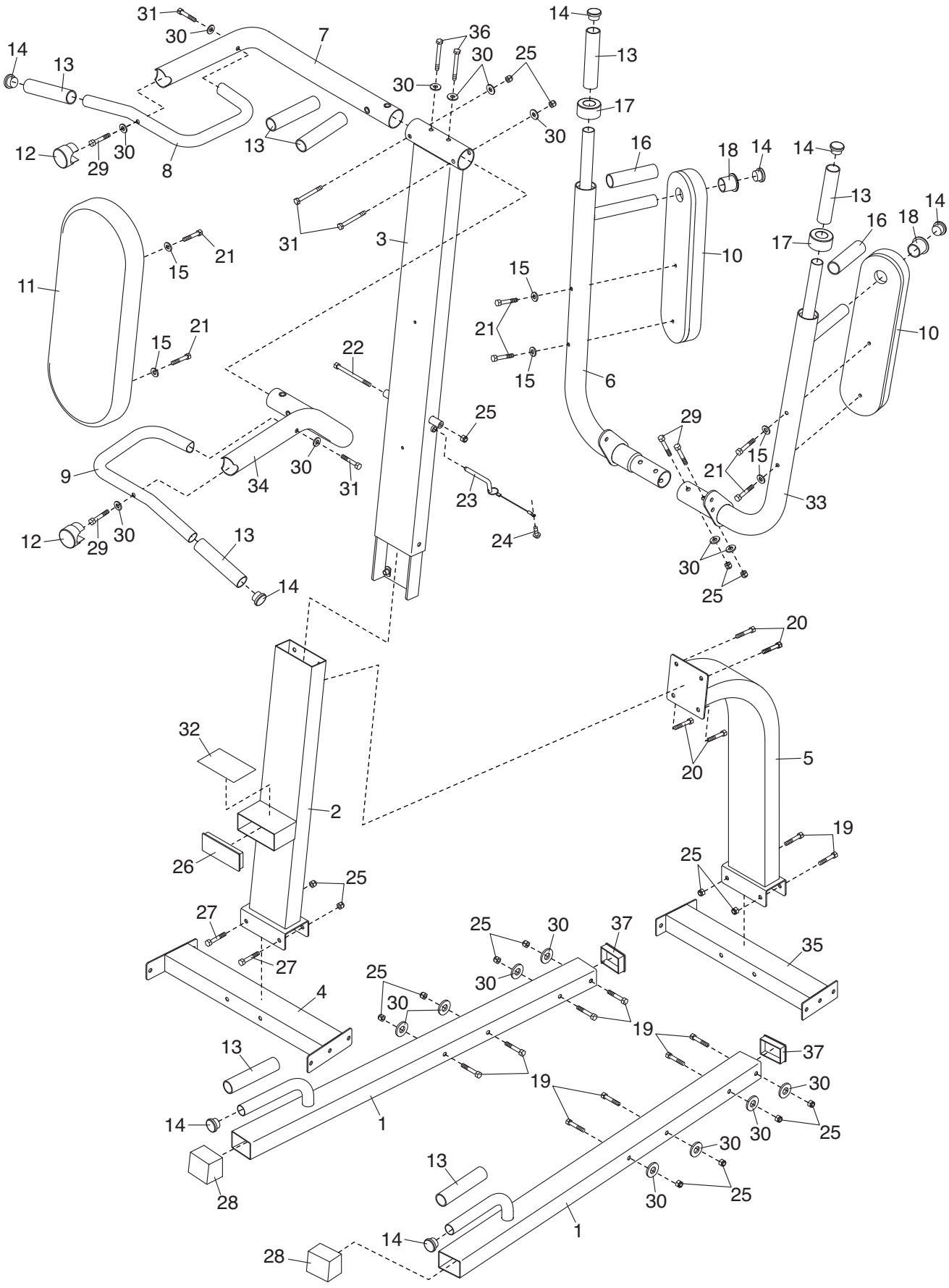
R0709A

Numer	Liczba	Opis	Numer	Liczba	Opis
1	2	Rama podstawy	21	6	Wkręt M6 x 65mm
2	1	Podstawa wspornika	22	1	Śruba M10 x 215mm
3	1	Wspornik	23	1	Przetyczka
4	1	Środkowa podstawa	24	1	Wkręt samogwintujący M4 x 16mm
5	1	Podpora	25	17	Przeciwnakrętka M10
6	1	Prawe ramię do ciągnięcia w dół	26	1	Zaślepka wewnętrzna 50mm x 127mm
7	1	Prawe ramię do podciągania w górę	27	2	Śruba M10 x 95mm
8	1	Prawa rączka	28	2	Zaślepka zewnętrzna 70mm x 50mm
9	1	Lewa rączka	29	4	Wkręt M10 x 65mm
10	2	Podkładka pod ramię	30	18	Podkładka M10
11	1	Oparcie	31	4	Wkręt M10 x 70mm
12	2	Okrągła zaślepka wewnętrzna 50mm	32	1	Taśma antypoślizgowa
13	8	Długi uchwyt z gąbki	33	1	Lewe ramię do ciągnięcia w dół
14	8	Okrągła zaślepka wewnętrzna 28mm	34	1	Lewe ramię do podciągania w górę
15	6	Podkładka M6	35	1	Tylna podstawa
16	2	Krótki uchwyt z gąbki	36	2	Wkręt M10 x 75mm
17	2	Okrągła zaślepka na ramię 50mm	37	2	Zaślepka wewnętrzna 50mm x 70mm
18	2	Tuleja	*	–	Podręcznik użytkownika
19	10	Śruba M10 x 90mm	*	–	Wskazówki dotyczące ćwiczeń
20	4	Wkręt M10 x 30mm	*	–	Opakowanie ze smarem

Uwaga: Dokumentacja może ulegać zmianom bez uprzedzenia. Zob. tył okładki niniejszego podręcznika, aby uzyskać informacje na temat zamawiania części zamiennych. *Tych części nie pokazano na rysunku.

RYSUNEK ZŁOŻENIOWY—Nr modelu WEEVBE1495.1

R0709A



ZAMAWIANIE CZĘŚCI ZAMIENNYCH

Aby zamówić części zamienne, spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika. Aby pomóc nam w rozwiązaniu Twego problemu, prosimy abyś był gotów podać następujące dane gdy się z nami skontaktujesz:

- numer modelu oraz numer seryjny produktu (spójrz na pierwszą stronę okładki niniejszego podręcznika)
- nazwę produktu (podana na pierwszej stronie okładki niniejszego podręcznika)
- numer kluczowy oraz opis części (por. LISTA CZĘŚCI oraz RYSUNEK ZŁOŻENIOWY pod koniec niniejszego podręcznika)

Część nr 282766 R0709A

Wydrukowano w Chinach © 2009 ICON IP, Inc.